

УДК 616.31  
ББК 55.6  
Я83

Dr. Annette Jasper  
VERZAHNT: WARUM ZÄHNE BANDSCHEIBENVORFÄLLE, HERZ-  
PROBLEME UND ANDERE BESCHWERDEN VERURSACHEN KÖNNEN

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Nadya\_Art, i3alda / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Яспер, Анетте.**

Я83      Зубы. Как у вас дела? / Анетте Яспер ; [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-109050-0

А вы знали, что зубы могут быть причиной мигрени, аритмии, проблем с кишечником, болей в разных частях тела и даже бессонницы? Конечно, речь не о той бессоннице, когда невозможно уснуть, мучаясь от зубной боли. Словно коварные тайные агенты, зубы провоцируют проблемы во всех системах организма, не привлекая к себе лишнего внимания. Мы же, пытаясь понять причину болезней, вынуждены месяцами ходить от врача к врачу.

Автор книги Анетте Яспер более 20 лет занимается этим вопросом, и в своей книге она раскрывает удивительное воздействие зубов на весь организм человека через увлекательные истории из практики. А еще она дает множество практических советов, чтобы у каждого была возможность сохранить здоровье зубов.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

**УДК 616.31**  
**ББК 55.6**

© Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2019  
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2019  
© Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-109050-0

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Почему появилась эта книга . . . . .	13
<b>Глава 1. Зубы от А до Я . . . . .</b>	<b>16</b>
Зубы и мы — союз (не) на веки вечные . . . . .	16
Связь зубов с другими органами . . . . .	17
Проблемы зубных протезов . . . . .	18
Развитие зубов . . . . .	19
<i>Когда и как появляются зубы . . . . .</i>	<i>19</i>
Зубы и их связь с телом . . . . .	20
Соединительная ткань как важнейший поток нашей жизни . . . . .	21
Передача стимулов через соединительную ткань . . . . .	22
Когда передача стимулов становится проблемой . . . . .	23
Окисление ткани . . . . .	23
Строение зуба . . . . .	24
Зубная эмаль — безупречный природный щит . . . . .	25
Береги зубы смолоду . . . . .	26
Питание младенца . . . . .	28
Лечение зубов во время беременности . . . . .	28
Когда появляются молочные зубы . . . . .	30
Роль соски . . . . .	32
Когда начинать уход за зубами? . . . . .	33
<i>Серебряный зуб Анны . . . . .</i>	<i>34</i>

Почему нужны и важны детские коронки . . . . .	35
<i>Два черных зуба Ионаса</i> . . . . .	37
Смена прикуса и лунки зубов . . . . .	39
Прорезывание коренных зубов . . . . .	39
Почему важно «держат место» для постоянного зуба	41
Ребенок идет в школу — начало нового этапа	
в жизни . . . . .	42
<i>Йенс и пропавшие зубы</i> . . . . .	43
Постоянные зубы: разделение обязанностей . . . . .	46
Угроза здоровью зубов . . . . .	49
Почему обычной зубной щетки недостаточно . . . . .	50
70% недостаточно . . . . .	51
Правильный уход за зубами и полостью рта . . . . .	52
Зубная щетка и техника чистки . . . . .	52
Межзубные ершики подходящего размера . . . . .	54
Кровь как сигнал . . . . .	55
Язык и микрофлора полости рта . . . . .	55
Язык как выделительный орган . . . . .	56
Лечение маслом и аюрведа . . . . .	58
Вот как работает лечение маслом . . . . .	58
Диагностика языка . . . . .	60
Внимание: частые ошибки при уходе за зубами	
и полостью рта . . . . .	61
<b>Глава 2. О связи зубов</b>	
<b>и воспалительных процессов</b> . . . . .	62
Да, здесь немало загадок и «сюрпризов» . . . . .	62
<i>От марафона к мышечным болям</i> . . . . .	63
Так бактерии «отравляют» организм . . . . .	64
Человек как система механизмов управления . . . . .	65
Все дело в балансе — внутреннем и внешнем . . . . .	66
Задача каждого . . . . .	68
<i>Источники нашей энергии</i> . . . . .	69

<i>Похитители нашей энергии</i> .....	69
<i>Необъяснимая мигрень госпожи Бок</i> .....	71
Почему очаги воспаления приносят столько проблем? .....	72
<i>Зубы против беременности?</i> .....	73
<i>Пародонтит и низкий сахар</i> .....	75
Какое влияние пародонтит оказывает на диабет? .....	77
<i>Сердце господина Гумбольдта</i> .....	78
Что означает «инвазивное лечение зубов»? .....	81
<i>Как проблемы с кишечником могут привести к стоматологу</i> .....	81
Почему так важен кишечник .....	82
Интеллект кроется в кишечнике .....	83
Взаимосвязь между кишечником и неврологическими заболеваниями .....	84
Что можно нашему кишечнику, а что — нет .....	86
<i>Ваш кишечник будет рад</i> .....	86
<i>Вашему кишечнику не нравится</i> .....	87
<i>Девушка, следите за своим пузырем!</i> .....	88
Позаботьтесь о своем здоровье .....	90
Стресс как прямая противоположность решения проблемы .....	90
Добавьте в свою жизнь паузы .....	92
<i>Правило «10×10»</i> .....	92
Найдите подходящую работу .....	92
Задумайтесь о базовом питании .....	94
Значение кислотно-щелочного баланса .....	95
<i>10 советов для поддержания здорового кислотно-щелочного баланса</i> .....	97
Что такое базовое питание? .....	98
Слишком много сахара, слишком мало природного ..	99
Самые большие заблуждения о сахаре .....	100
<i>Коричневый сахар не так вреден, как белый?</i> .....	100

Мед полезнее сахара? .....	101
Сахар — лучший источник энергии .....	101
Сахар отнимает витамин С и кальций .....	102
Виноградный сахар делает активным? .....	102
Фруктоза полезнее сахара? .....	102
Означает ли «без сахара» полное отсутствие сахара? .....	104
Относятся ли смузи к здоровому питанию? .....	104
Фруктовые пюре — хорошая замена фруктам? ..	104
Советы для поддержания здоровья зубов .....	105
Комплексный подход к пациентам с пародонтитом .	107
Избавление от стресса .....	107
Питание .....	108
Понижение кислотности в организме .....	108
Важные биологически активные добавки к пище .	109
Медитация — как и почему это работает .....	109
Значение бессознательных мыслей и чувств .....	110
Полет орла .....	110
<b>Глава 3. КМД — дисбаланс в системе .....</b>	<b>112</b>
Многообразие форм проявления КМД .....	112
Проблемы с концентрацией — виноваты зубы! ..	113
На ее пути к успеху постоянные головные боли ..	117
Смещение межпозвоночного диска... из-за зубов ..	121
«Не могу повернуть шею, меня это просто убивает» .....	124
Паховые боли, или Когда мяч больше не катится	127
Барьер челюсти: когда больше не можешь открыть рот .....	130
Контрактура челюстей: когда больше не можешь закрыть рот .....	133
Как зубы вызывают головокружение .....	134
Резкое ухудшение слуха .....	138



«В каком ухе у меня жужжит?» .....	140
Путь боли, путь страданий .....	143
Как зубы мешают глотать .....	146
Бессонница .....	150
Крест на крестце, или Какая уж тут учёба! ....	152
Ночные кошмары .....	155
На нервы до сих пор никогда не жаловался .....	157
О взаимосвязи между дентальным стрессом и КМД .	161
Как возникает дентальный стресс? .....	161
Как проявляется дентальный стресс? .....	162
Многих ли затронула КМД? .....	163
Противодействие последствиям КМД	
на ранней стадии .....	165
Как появляется КМД? .....	165
Нисходящие причины .....	166
Восходящие причины .....	168
Причины появления восходящей КМД .....	168
Полноценное дыхание — залог здоровья .....	169
Обзор симптомов КМД .....	171
Симптомы зубов .....	171
Симптомы ротовой полости .....	171
Симптомы височно-нижнечелюстного сустава . .	171
Симптомы мышц .....	172
Симптомы ушей .....	172
Симптомы глаз .....	172
Другие болевые симптомы .....	173
Симптомы спины .....	173
Другие физические симптомы .....	173
Психические симптомы .....	173
Диагностика и терапия заболеваний КМД .....	173
Как действует специалист .....	175
Как регулируется неправильный прикус? .....	175
Запаситесь терпением .....	177

Как можно избежать появления КМД? . . . . .	178
Источники энергии и похитители энергии . . . . .	180
Как предотвратить КМД — 6 простых правил . . . . .	182
Прогноз . . . . .	183
Проверьте себя на наличие КМД. . . . .	184
Упражнения, полезные при КМД . . . . .	187
<i>Просто немного зависните</i> . . . . .	188
<i>Растяжение суставной капсулы и мелких мышц</i> <i>в височно-нижнечелюстном суставе</i> . . . . .	188
<i>Массаж сильной жевательной мышцы</i> <i>(Musculus masseter)</i> . . . . .	189
<i>Массаж височной мышцы (Musculus temporalis)</i> . .	190
«Отвисшая челюсть». . . . .	190
<i>Растяжение мышц шеи</i> . . . . .	191
<i>Голова в наклонном положении.</i> . . . .	192
Вкратце: Зубные шины и способ их воздействия . . . .	192
<b>Глава 4. Причина дискомфорта —</b> <b>материал для протезирования</b> . . . . .	194
Причины «необъяснимых симптомов» . . . . .	194
<i>Полный... протез</i> . . . . .	195
<i>Чувствительность к пластиковым пломбам</i> . . . .	197
<i>Эмоциональное выгорание из-за зубов</i> . . . . .	198
<i>Пятнистые зубы</i> . . . . .	203
<i>Реакция на импланты</i> . . . . .	207
Возможности аутотерапии, или Исцели себя сам . . .	208
<i>Как освободить свой организм от перегруза</i> . . . .	208
<i>Кислотно-щелочной баланс</i> . . . . .	209
<i>Ближ-советы</i> . . . . .	209
Слова благодарности . . . . .	212
Источники литературы . . . . .	213
Предметный указатель . . . . .	216

*Моим пациентам,  
ведь именно они ежедневный источник  
моих сил и новых знаний*





## **ПРЕДИСЛОВИЕ. ПОЧЕМУ ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА**

Здорово, что вы открыли эту книгу. Меня зовут Анетте Яспер, я стоматолог, доктор медицинских наук. Более 25 лет я работаю как зубной врач, кроме того, изучаю влияние зубов на весь организм и при лечении практикую целостный подход к проблеме.

Это крайне увлекательное занятие. Ко мне приходят и «обычные» пациенты с «обычной» зубной болью, но гораздо чаще — пациенты, у которых болит голова или есть шум в ушах, которые жалуются на необъяснимые болезни и не могут больше работать или заниматься своим любимым видом спорта. Тогда я, как детектив, собираю улики, исследую пациентов, обнаруживаю причины недомоганий и устраняю их — к счастью, так происходит чаще всего.

Эти люди идут ко мне как к стоматологу, потому что пришли к выводу, что многие заболевания исходят именно от зубов. Очень часто врачи направляют их ко мне, но некоторые приходят сами. Зачастую причина боли кроется не в том месте, где болит. Ведь зубы существуют не сами по себе, а тесно связаны со всем организмом человека. А человек, он, между прочим, существо непростое. Иногда я могу в два счета завершить историю многолетних страда-

ний — взять в пример хотя бы историю господина Людгера и его больного плеча.

Из-за болей в плече и руке господин Людгер больше не мог играть со своими друзьями в теннис. Он был совершенно подавлен — однако не он один: его жена тоже страдала, потому как он становился все более несносным. Знакомый посоветовал ему сходить к терапевту, что и сделал господин Людгер. Доктор обнаружил проблему в кишечнике. В течение девяти месяцев ему проводили санацию

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ:  
ПРИЧЕМ РЕЧЬ НЕ ВСЕГДА  
О МЫСЛЯХ – ПОРОЙ  
ВИНОВАТЫ ЗУБЫ.

кишечника, в конце концов, господин Людгер решился на иглоукальвание. Казалось, ничто не помогало.

Во время очередного обследования разговор почти случайно зашел о «мытарствах по врачам» господина Людгера. Мы сразу же сделали трехмерный рентгеновский снимок. Оказалось, у господина Людгера очень крупный очаг воспаления в нижнем жевательном зубе, расположенном с той же стороны, что и больное плечо. К сожалению, зуб уже нельзя было сохранить. Его удалили, и, благодаря удалению зуба и восстановительному процессу, перестало болеть и плечо. Боли прошли без следа.

В этой книге я хочу наглядно объяснить взаимосвязь между зубами и организмом и привлечь к этому вопросу ваше, дорогие читательницы и читатели, внимание. Книга ориентирована на «обычных» людей — я имею в виду людей, которые не изучали медицину на профессиональном уровне. По этой причине я стараюсь использовать как можно меньше медицинских терминов и даю множество советов о том, как можно самостоятельно поддерживать и

улучшать состояние зубов и, как следствие, общее состояние здоровья.

Эта книга не претендует на безоговорочную истину и, конечно, не заменяет визит к врачу.

Желаю вам приятно провести время за чтением, вынести из этой книги как можно больше, лучше изучить ваш организм и быть внимательнее к его тихим сигналам. Внимательность — базовый элемент нашего здоровья.

*Ваша доктор Анетте Яспер*

## Глава 1

# ЗУБЫ ОТ А ДО Я

Большинство людей мечтает о том, чтобы сохранить свои зубы на всю жизнь. Почему же только немногим это удается? Хотя мы знаем, как нужно питаться, и чистим зубы по крайней мере два раза в день, нам не удается добиться идеальной чистоты зубов. Вот только почему?

### **ЗУБЫ И МЫ – СОЮЗ (НЕ) НА ВЕКИ ВЕЧНЫЕ**

На самом деле одной зубной щетки недостаточно для качественной и полной очистки зубов. Многим это мо-

**ЗУБЫ НЕОБХОДИМО  
ЧИСТИТЬ НЕ ПРОСТО  
ТЩАТЕЛЬНО, А ЕЩЕ И  
РЕГУЛЯРНО. ПРОФЕССИ-  
ОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА ДВА  
РАЗА В ГОД НЕ СОХРАНИТ  
ИХ ЗДОРОВЬЕ.**

жет показаться удивительным или, возможно, даже шокирующим. Но это правда. Как правда и то, что недостаточно два раза в год ходить на профессиональную чистку зубов. Опять же, если зубы не очищаются полностью и регу-

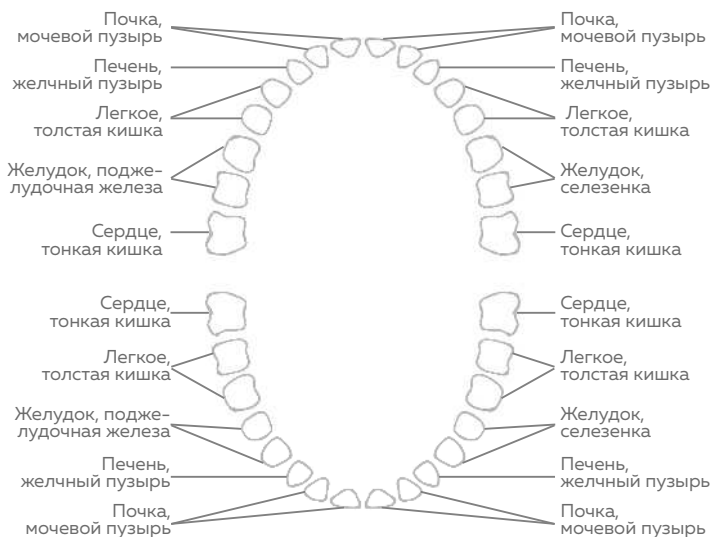
лярно, профессиональная чистка зубов не сохранит ваши зубы. «Регулярно» означает «один раз в течение 24 часов»!

Это хорошая новость, потому что такое правило звучит уже вполне осуществимо. Как именно следует ухаживать за зубами, я объясняю на странице 52.

Отнеситесь к моим рекомендациям по уходу за зубами внимательно, потому что здоровые зубы — это основа нашего здоровья в целом: каждый поврежденный зуб негативно влияет и на другие области тела.

## СВЯЗЬ ЗУБОВ С ДРУГИМИ ОРГАНАМИ

Каждый зуб у нас во рту выполняет особые задачи и сам по себе, и в команде с другими зубами. Форма каждого соответствует его задаче. Губы, язык, зубы, жевательные мышцы и слизистые оболочки рта идеально скомбинированы для того, чтобы мы могли откусывать, измельчать, пробовать на вкус и проглатывать пищу. Ведь к процессу пищеварения еда подготавливается уже во рту.



*Зоны соотношения зубов с внутренними органами*

Задача зуба, однако, гораздо серьезнее: каждый зуб связан с одним или несколькими органами нашего тела. Таким образом, становится ясно, что больной или отсутствующий зуб — это потеря для всего организма, и его, по возможности, следует заменить. К сожалению, это не так просто.

## **ПРОБЛЕМЫ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ**

С технической и стоматологической точек зрения почти всегда можно заменить отсутствующий зуб, однако никакая замена — будь то мост, имплант или протез — не сможет вернуть утраченный зуб обратно в систему. Никакие зубные протезы не смогут восстановить связь с нервами или сосудами. Даже имплант, который устанавливается в кости, просто помещается в кость, хотя человеческий зуб не связан с костью напрямую, а крепится при помощи соединительной ткани с костной тканью в костной ячейке. Это означает, что разница в ощущениях, подвижности и способности к регенерации будет очень ощутимой. Импланты никогда не смогут выполнять то же, что и настоящий зуб. Тактильное ощущение ослабевает с каждой новой заменой зуба, особенно зубным протезом.

Конечно, поврежденные зубы могут также стать проблемой взаимодействия со связанными с ними органами и областями тела.

Почему каждый поврежденный или потерянный зуб представляет такую потерю, понять сложно, если последовательно не проследить развитие зуба. Тем более что многие из первых повреждений возникают уже в юном возрасте.